



Szkolenie: Terapia ruchowa w treningu motorycznym – od diagnozy do planu usprawniania.

Numer usługi 2025/10/23/161978/3100778

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

178,57 PLN brutto/h

178,57 PLN netto/h

DEVELEDUM
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

1 124 oceny

📍 Olsztyn / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 12.12.2025 do 14.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Grupa docelowa usługi	Osoby dorosłe, z wyłączeniem osób fizycznych prowadzących działalność gospodarczą, które chcą z własnej inicjatywy podnieść swoje kompetencje/kwalifikacje i spełniają jedno z poniższych kryteriów: a) mieszkają na terenie woj. warmińsko-mazurskiego (w rozumieniu Kodeksu Cywilnego), b) są zatrudnione na terenie woj. warmińsko-mazurskiego, c) pobierają naukę na terenie woj. warmińsko-mazurskiego.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	11-12-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	28
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania, prowadzenia i integrowania terapii ruchowej z procesem treningowym, poprzez rozwinięcie umiejętności oceny funkcjonalnej, identyfikacji kompensacji i dysfunkcji ruchowych oraz projektowania indywidualnych strategii korekcyjno-motorycznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia zasady terapii ruchowej i jej znaczenie w treningu motorycznym	• opisuje różnice między treningiem a terapią ruchową,	Test teoretyczny
	• charakteryzuje neurofizjologiczne podstawy kontroli i transferu ruchu,	Test teoretyczny
	• analizuje rolę terapii ruchowej w procesie prewencji i powrotu do aktywności sportowej	Test teoretyczny
Uczestnik interpretuje wyniki oceny funkcjonalnej i identyfikuje ograniczenia ruchowe	• rozpoznaje wzorce posturalne oraz nieprawidłowości w jakości ruchu	Analiza dowodów i deklaracji
	• wykorzystuje narzędzia diagnostyczne (FMS, SFMA, testy mobilności i stabilności) • formułuje wnioski z oceny funkcjonalnej w kontekście potrzeb treningowych lub terapeutycznych	Analiza dowodów i deklaracji Test teoretyczny
Uczestnik planuje proces terapii ruchowej w oparciu o diagnozę funkcjonalną	• opracowuje cele korekcyjno-motoryczne dostosowane do poziomu uczestnika	Test teoretyczny
	• dobiera odpowiednie techniki mobilizacji, aktywacji i stabilizacji	Analiza dowodów i deklaracji
	• konstruuje plan usprawniania uwzględniający progresję i periodyzację	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje strategie integracji terapii z treningiem motorycznym	• łączy elementy terapii ruchowej z ćwiczeniami siłowymi i dynamicznymi,	Analiza dowodów i deklaracji
	• wdraża techniki torowania wzorców ruchowych (oddech, kontrola miednicy, stabilizacja centralna),	Analiza dowodów i deklaracji
	• adaptuje program ćwiczeń do różnych faz procesu usprawniania	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik używa narzędzi i metod praktycznych do realizacji terapii ruchowej w sporcie	• posługuje się sprzętem wspomagającym (gumy, piłki, kettlebell, TRX) w pracy korekcyjnej,	Analiza dowodów i deklaracji
	• wdraża indywidualne programy terapii w oparciu o realne przypadki sportowców	Analiza dowodów i deklaracji
	• ocenia skuteczność zaplanowanych działań i modyfikuje program w zależności od efektów.	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	ICVC Certyfikacja Sp. z o.o.
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	ICVC Certyfikacja Sp. z o.o.
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Usługa trwa 28 godz/dyd, w tym praktyka 21 godz/dyd + teoria 6 godz/dyd + 1 godz/dyd egzamin.

Podczas szkolenia przewidziane są przerwy, które nie wliczają się w czas trwania usługi.

Program szkolenia

DZIEŃ 1 – Fundamenty terapii ruchowej i ocena funkcjonalna 9 godz/dyd

Wykład: Rola terapii ruchowej w treningu motorycznym 2 godz/dyd

- różnice między treningiem a terapią ruchową
- zasady transferu ruchu z terapii do sportu
- neurofizjologiczne podstawy kontroli ruchu

Moduł praktyczny: Ocena jakości ruchu 4 godz/dyd

- analiza posturalna i wzorców ruchowych
- testy funkcjonalne (FMS, SFMA, ocena mobilności i stabilności)

Moduł praktyczny: Diagnostyka kompensacji i wzorców bólowych 2 godz/dyd

- identyfikacja dysfunkcji (stawy, tkanki miękkie, układ nerwowy)
- strategie korekcyjne: mobilizacja, aktywacja, stabilizacja

Warsztat: Planowanie terapii ruchowej w oparciu o wyniki testów 1 godz/dyd

DZIEŃ 2 – Strategie ruchowe i integracja terapii z treningiem 9 godz/dyd

Wykład: Fazy procesu usprawniania 2 godz/dyd

- od kontroli lokalnej do globalnej
- periodyzacja w kontekście powrotu do sportu
- zasady progresji i regresji ćwiczeń

Moduł praktyczny: Torowanie wzorców ruchowych 4 godz/dyd

- oddech, stabilizacja centralna, kontrola miednicy
- ćwiczenia w pozycjach niskich i półwysokich

Moduł praktyczny: Integracja mobilności i stabilności 2 godz/dyd

- praca w łańcuchach kinematycznych
- narzędzia: gumy, piłki, kettlebell, TRX

Warsztat: Tworzenie bloków korekcyjno-motorycznych 1 godz/dyd

- łączenie terapii z treningiem siłowym i dynamicznym

DZIEŃ 3 – Aplikacja w sporcie i case study 9 godz/dyd

Wykład: Terapie ruchowe w prewencji i powrocie po urazie 2 godz/dyd

- protokoły prewencyjne (ACL, bark, Achilles)
- współpraca trenera i fizjoterapeuty

Moduł praktyczny: Przykłady terapii ruchowej w sporcie 4 godz/dyd

- specyfika sportów rzutowych, kopanych, walki
- analiza przypadków zawodników

Warsztat: Budowa planu terapii ruchowej (case study) 3 godz/dyd

- od diagnozy do wdrożenia w plan treningowy

- dyskusja nad realnymi przypadkami uczestników

EGZAMIN 1godz/dyd

WYMAGANIA WSTĘPNE - podstawowa wiedza z zakresu fizjoterapii, grupa docelowa zgodna z opisem

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych, tj. 1h = 45 min.

Szkolenie ma charakter **teoretyczno-praktyczny** i realizowane jest w formie:

- **wykładów interaktywnych** – przekaz treści teoretycznych z elementami dyskusji, pytań problemowych i analizy przypadków,
- **zajęć praktycznych i warsztatów ruchowych** – ćwiczenia indywidualne i w parach z użyciem sprzętu, praca nad techniką i czuciem ruchu,
- **analizy przypadków (case study)** – opracowywanie planów terapii ruchowej na podstawie realnych przykładów,
- **pracy w grupach** – planowanie bloków korekcyjnych i wymiana doświadczeń zawodowych.

Zajęcia prowadzone są w formie **aktywnych warsztatów z dużym udziałem uczestników**, z naciskiem na samodzielne wykonywanie testów, analizę wzorców ruchowych i praktyczne wdrażanie poznanych metod.

Szkolenie odbywa się w sali przystosowanej do zajęć praktycznych i ruchowych.

Wymagane wyposażenie:

- mata gimnastyczna dla każdego uczestnika,
- przykładowy sprzęt treningowy: rollery, piłki lacrosse, gumy oporowe, minibandy, TRX, kettlebelle, piłki lekarskie,
- stół lub leżanka do demonstracji i pracy w pozycjach niskich,
- tablica suchościeralna lub flipchart,
- rzutnik multimedialny / ekran do prezentacji,

Szkolenie kończy się uzyskaniem:

Certyfikatu ICVC/TRR 20727.25 – Terapeuta ruchowy, który jest wydawany osobom, które zdały Egzamin ICVC weryfikujący ich kwalifikacje do wykonywania zawodu

Egzamin składa się z testu teoretycznego jednokrotnego wyboru, który odbywa się online poprzez platformę egzaminacyjną znajdującą się pod adresem <https://egzaminy.icvc.eu/login>

Dodatkową metodą walidacji jest analiza dowodów i deklaracji. Przykładami dowodów w tej metodzie walidacji mogą być: materiał video lub zdjęcia z realizacji zajęć praktycznych, rekomendacje wystawione przez instruktora potwierdzające zaangażowanie i rozwój umiejętności uczestnika podczas szkolenia, zaświadczenie ukończenia kursu, a także dodatkowe prace przygotowane przez uczestników, takie jak Arkusz oceny funkcjonalnej, Indywidualny plan terapii ruchowej, Karta obserwacji praktycznej, Notatka / konspekt bloków korekcyjno-motorycznych. Zebrane dowody są gromadzone w trakcie całego procesu szkoleniowego i przekazywane podmiotowi zewnętrznemu dokonującemu oceny po zakończeniu szkolenia.

Koszt egzaminu zawarty jest w cenie szkolenia.

Usługa kończy się również uzyskaniem Zaświadczenia o ukończeniu udziału w usłudze rozwojowej

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	178,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	178,57 PLN
W tym koszt walidacji brutto	85,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	85,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	85,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	85,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Robert Szwarc

Trener z wieloletnim doświadczeniem, który z pasją łączy różne aspekty fizjoterapii, rehabilitacji, treningu motorycznego oraz sportów walki. Medalista ogólnopolskich zawodów w brazylijskim jiujitsu. Pracuje w Klinice Zdrowia i Ruchu MedBox 3.0, gdzie wspiera pacjentów z problemami bólowymi oraz usprawnia ich po urazach ortopedycznych, dostosowując indywidualne programy rehabilitacyjne oraz prowadzi treningi motoryczne. Trener sportów walki w Rio Jits&Gym, gdzie przygotowuje zawodników do startów profesjonalnych pod kątem technicznym i treningu motorycznego. Przygotowuje również motorycznie sportowców z różnych dyscyplin sportowych, takich jak triathlon, piłka nożna, piłka siatkowa, a także lekkoatletyka. Licencjonowany pedagog, który stale poszerza swoją wiedzę o liczne kursy i szkolenia z zakresu fizjoterapii, treningów, np. Movement Strategy, Strategia ruchu segmentów ciała; mobilność i stabilność; Rehabilitacja po zabiegach ortopedycznych; Terapia tkanek miękkich z mięśniowo-powięziowym masażem głębokim, terapią punktów spustowych, kinesiotapingiem, masażem sportowym i shantala; Specjalizacja: Trener personalny; Igłoterapia sucha punktów spustowych; Fizjoterapia uroginekologiczna; Psychosomatyka w Terapii Manualnej Rakowskiego; Kompleksowa diagnostyka narządu ruchu w fizjoterapii. Posiada doświadczenie zawodowe nie krótsze niż 5 lat przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Podczas szkolenia Uczestnik otrzymuje materiał szkoleniowy w formie skryptu. Materiały potrzebne do realizacji zajęć praktycznych zapewnia organizator

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa w szkoleniach jest założenie przez Uczestnika konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz spełnienie warunków, które są przedstawione przez danego Operatora, do którego składane są dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Warunkiem ukończenia szkolenia (a zarazem otrzymania zaświadczenia o ukończeniu) jest frekwencja na poziomie minimum 80%. Organizator prowadzi codziennie listę obecności.

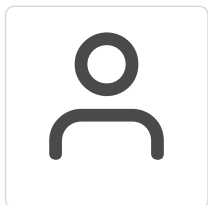
Adres

Olsztyn

Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

Kontakt



Jakub Dzieńkowski

E-mail biuro@develedum.pl

Telefon (+48) 666 610 564